

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

# Pack Ados





# #QuiQuandQuoiOù...?

Randonnée ou détente, escalade ou découverte du patrimoine culturel, ville, plage ou montagne, le dispositif Pack Ados vous aide à partir quelles que soient vos envies de vacances cet été. Ce séjour doit comprendre **4 jours et 3 nuits minimum** et se dérouler de manière autonome (sont exclus les séjours en pension complète ou en famille par exemple). L'objectif est d'**encourager l'autonomie** et la prise d'initiatives de manière motivante. Pour en profiter, **il faut avoir entre 16 et 25 ans.**

Vous devez remplir un dossier (à retirer sur le site) et le présenter devant un jury qui décidera de l'éventuelle attribution de l'aide.

**Vous devez préparer votre séjour de A à Z.**

Mais l'équipe du 11 reste à vos côtés pour d'éventuelles questions.

**Ce guide est là pour vous accompagner au mieux.**

# #Destination



Il vous faudra définir au sein du groupe les envies de vacances avant de choisir une destination précise.

Plutôt mer, plage, campagne, montagne ? En itinérant ?

## Se poser les bonnes questions:

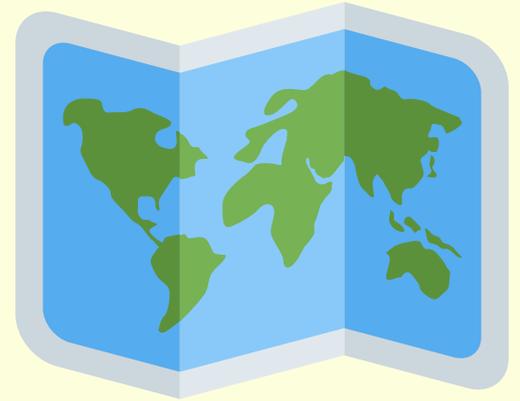
Qu'est-ce qui est réalisable?

Se mettre d'accord sur les attentes de chacun.

Plutôt bronzage ou sport? Rencontres ou visites?

Pourquoi cette destination plutôt qu'une autre?

**PS:** pas besoin d'aller loin pour passer de bonnes vacances.



## Quelques organismes pour s'informer

### Atout France

C'est l'agence du développement touristique de la France.

<http://france.fr>

### Comités Régionaux du Tourisme

Vous y trouverez des infos clés sur chaque région.

<http://destination-regions.org>

### Stations Vertes

Pour trouver des destinations touristiques autour de la nature.

[www.stationverte.com](http://www.stationverte.com)

### Offices de Tourisme & Syndicats d'Initiatives

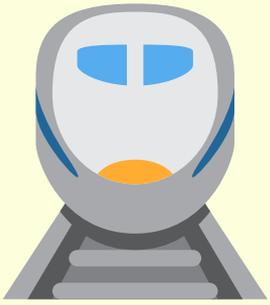
Informations, accueil et animation au niveau local. Trouver une station en fonction d'activités et de critères géographiques. [www.tourisme.fr](http://www.tourisme.fr)

### Comités Départementaux du Tourisme & Agences de développement touristiques

Les infos clés pour chaque département.

[www.rn2d.net](http://www.rn2d.net) (rubrique « ADT - CDT » puis « annuaire »)

# #Transports



## Le train

Avec la SNCF, anticipez ! Des réductions parfois très avantageuses :

[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

## Le vélo

Le site des Voies Vertes permet de voir des parcours pour les vélos.

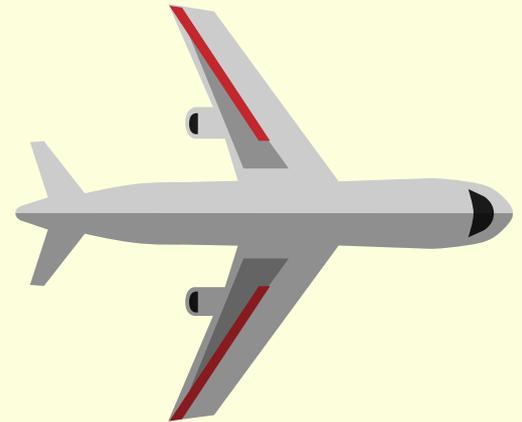


[www.voiesvertes.com](http://www.voiesvertes.com) &  
[www.francevelotourisme.com](http://www.francevelotourisme.com)

**Train & Vélo** Pensez à regarder en avance si le transport des vélos en train est possible & ses conditions. [www.velo.sncf.com](http://www.velo.sncf.com)

## L'avion

Comparez selon les agences et les compagnies. Pensez-y : Inclure le prix du trajet domicile / aéroport & aéroport / lieu de destination, les taxes d'aéroport parfois non affichées et les conditions de remboursement des billets.



## Le bus

C'est économique mais souvent plus long. Des trajets inter-régions sont à découvrir en ligne.

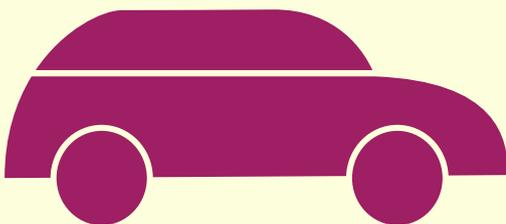
[www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr)

## L'autostop via une agence ou le covoiturage

Quelques pistes en ligne:



[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr), [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com), ...



## La voiture

- Vérifier que vous disposez du véhicule adéquat,
- Penser à : prendre les papiers du véhicule,

prévenir l'assureur, contrôler les documents de bord (vignette d'assurance, contrôle technique, certificat d'immatriculation), prévoir une clé de réserve, les cartes routières et l'itinéraire, regarder l'état du trafic sur [www.bison-fute.gouv.fr](http://www.bison-fute.gouv.fr), faire des pauses & prendre de quoi vous alimenter et vous hydrater.

Estimer le prix par personne: essence, péage. Vous pouvez utiliser les sites [www.mappy.com](http://www.mappy.com) & [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)

### Calculer les frais d'essence

Distance totale x Consommation d'essence aux 100km x Prix au litre

Transports	Prix	Durée	Horaires	Avantages	Inconvénients
Train					
Avion					
Voiture					
Bus					
Vélo					
...					

# #Hébergement

Allez à la pêche aux informations, il existe de nombreuses possibilités d'hébergements. Plus d'infos sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) (rubrique « loisirs » puis « hébergement touristique »).

## Le Camping

C'est la formule la plus économique mais elle nécessite du matériel.

### Camping sur terrain aménagé

Le prix varie selon le terrain (étoiles).

De nombreux camping sur [www.campingfrance.com](http://www.campingfrance.com) & [www.campingdefrance.com](http://www.campingdefrance.com)

### Camping sauvage

Il est réglementé et il faut une permission du propriétaire. Il existe de nombreuses interdictions: <http://le-camping-sauvage.fr>

**Pensez à prendre** Tente, piquets, tapis de sol, duvet, lampe de poche, réchaud, glacière, éponges, torchons, papier toilette et essuie-tout, lessive, etc.

## Les hébergements de grande capacité

Des centres d'accueil pour jeunes ou foyers étudiants louables l'été

[www.fuaj.org](http://www.fuaj.org), [www.auberges-de-jeunesse.com](http://www.auberges-de-jeunesse.com)

Des résidences de touristes : [www.snrt.fr](http://www.snrt.fr)

Des gîtes de groupes : [www.gites-de-france.fr](http://www.gites-de-france.fr),  
[www.rando-accueil.com](http://www.rando-accueil.com), [www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com)

## Les locations

Formule intéressante pour les groupes. Réservation obligatoire plusieurs mois à l'avance. Demander une confirmation écrite & une copie du contrat, faire un état des lieux en début et fin de séjour.

[www.mediavacances.com](http://www.mediavacances.com), [www.abritel.fr](http://www.abritel.fr),  
[www.flv.fr](http://www.flv.fr), [www.pap.fr](http://www.pap.fr),  
[www.location-et-vacances.com](http://www.location-et-vacances.com),  
[www.interhome.fr](http://www.interhome.fr), [www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr),  
[www.annuairedesvacances.com](http://www.annuairedesvacances.com),  
[www.entrepaticuliers.com](http://www.entrepaticuliers.com)

## Chez l'habitant

Chambres ou maisons d'hôtes, vous êtes reçus chez le propriétaire qui vous ouvre sa maison. Le petit-déj est souvent inclus dans le prix.

[www.bedandbreakfast.com](http://www.bedandbreakfast.com)

## L'hôtel

Quelques formules économiques, mais l'hôtel est alors loin du centre/Bon plan pour une nuit étape. À découvrir notamment sur

[www.hotels.com](http://www.hotels.com), [www.accorhotels.com](http://www.accorhotels.com),  
[www.hotel-bb.com](http://www.hotel-bb.com),  
[www.quickpalace.com](http://www.quickpalace.com), [www.fasthotel.com](http://www.fasthotel.com),  
[www.premiereclasse.fr](http://www.premiereclasse.fr)

## Pour Réserver

Demandez :

- La disponibilité de l'établissement aux dates du séjour et pour le nombre de pers,
- Le prix (tout compris ou taxes supplémentaires),
- La situation exacte,
- La confirmation écrite de la réservation & demander s'il est possible d'annuler,
- Le règlement intérieur de l'hébergement s'il y en a un.

## Sur Place

- Rendez-vous à l'accueil et procédez votre enregistrement,
- Confirmez l'heure à laquelle l'hébergement doit être libéré.

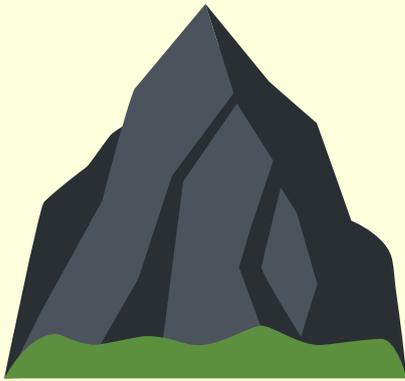
## Bons plans

Réservations d'hôtels, locations, campings, vols dégriffés, etc.

[www.opodo.fr](http://www.opodo.fr),  
[www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com),  
[www.fr.lastminute.com](http://www.fr.lastminute.com),  
[www.promovacances.com](http://www.promovacances.com),  
[www.booking.com](http://www.booking.com)

Soyez vigilant quant aux conditions d'annulation & de remboursement.

Lieux	Contact	Prix/nuit/pers	Avantages	Inconvénients
Camping				
Centre d'accueil				
Location				
Hôtel				
...				

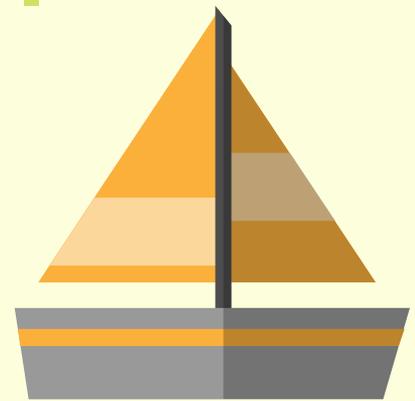


**Se renseigner** à l'Office du tourisme pour connaître les différentes possibilités.

## # Activités



**Explorer** Les lieux pour découvrir de nouvelles activités.



**Décider** en fonction de vos envies et de votre budget

**Conseils** Définissez le prix moyen consacré aux loisirs par jour. Prévoyez un budget pour des frais annexes ou imprévus (souvenirs, activités bonus, etc.).

Activités	Contact	Prix/nuit/pers	Avantages	Inconvénients
...				
...				
...				

# #Nourriture

Le **budget** du repas dépend:

De la taille du groupe

Du type de commerce

Du lieu de vacances

## Exemples de menus

Déjeuner

Salade composée (tomates, concombre, salade verte, maïs, œufs durs) + pain + fromage + abricots

Dîner

Melon + sardines en boîtes + salade de pommes de terre + yoghourt + pain

Déjeuner

Salade de pâtes (pâtes, tomates, olives noires, thon) + Yoghourt

Dîner

Tomates mozzarella + Omelette + Ratatouille en boîte + Riz + Yoghourt

Déjeuner

Salade grecque (tomates, concombre, oignons rouges, olives noires, feta) + pain + glace + pastèque

Dîner

Salade verte avec bleu et noix + steak haché + haricots verts + blé + brugnons

## Conseils

Comptez en moyenne 10€ par jour et par personne.

Prévoyez un budget pour des extras (glaces, cafés, etc.).

Si vous le pouvez, faites un plein de courses dans une grande surface concernant les produits non périssables.



## Quelques exemples de prix

1 L de lait	1,09 €
1 L de jus d'orange	1,60 €
1 L de coca	1,51 €
1 kg de tomates	1,60 €
1 concombre	0,80 €
1 kg de pommes de terre	2,80 €
1 boîte de maïs	0,63 €
1 boîte de ratatouille	1,30 €
1 kg d'abricots	2,60 €
1 boîte de sardines	1,18 €
1 paquet de pâtes	1,00 €
1 paquet de riz	1,50 €
1 camembert	1,43 €
8 yaourts	1,82 €
1 L de glace	1,81 €
1 boule de mozzarella	1,03 €
6 œufs	1,20 €
1 baguette	1,00 €

**TOTAL 25,90 €**

Des idées de **recettes faciles**:

[www.750g.com](http://www.750g.com) ; [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

# #Budget

	Dépenses			Recettes	
Nature des dépenses	Par personne	Pour le groupe	Nature des dépenses	Par personne	Pour le groupe
<b>Transports</b> Aller			<b>Pack Ados</b> Quelle utilisation?		
Retour					
<b>Hébergement</b> prix par jour x nb de jours			<b>Apports personnels</b> Famille		
			Salaire		
<b>Alimentation</b> Petit-déj			Economies		
Déjeuner			Autres (précisez)		
Dîner			<b>Autre aide aux projets sollicitée</b>		
Extras					
<b>Activités</b>					
<b>Frais divers</b>					
<b>TOTAL</b>			<b>TOTAL</b>		

# #Docs à prévoir



## Prévoir:

Carte Vitale

Titres de transport

Carte d'assurance maladie

Réservations d'hébergements

Ordonnances et certificats médicaux

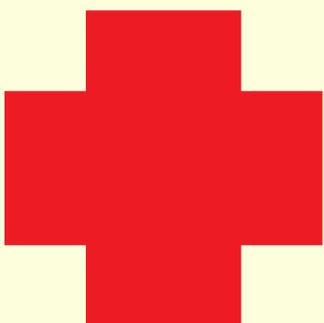
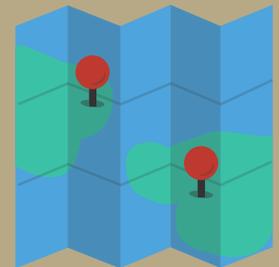
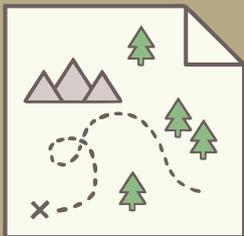
Numéros & d'adresses utiles

Carte étudiant & Permis

Plans & itinéraires

Carte d'identité

Passeport



# #Pharmacie

Pensez à **adapter votre trousse** en fonction de votre voyage: compresses stériles, pansements, bande de gaze, antiseptique, biafine, crème solaire, aspirine, ciseaux, etc.

# #Notes personnelles

A sheet of lined paper with a light pink background and horizontal blue lines. The top line is thicker and contains the text '#Notes personnelles' in a bold, black, serif font. The rest of the page is filled with evenly spaced horizontal blue lines for writing.



AIDE AUX PROJETS

# Le 11 - Espace Jeunes



Label  
Information  
Jeunesse

11, Boulevard Pierre Brossolette

**Tél:** 01 40 96 73 77

**E-mail:** [espace-jeunes@ville-antony.fr](mailto:espace-jeunes@ville-antony.fr)

## Références touristiques

Les Guides Lonely Planet – entre 15 € & 25 €

Les Guides du Routard – en moyenne 12 €

Le Petit Futé – dès 8,95 €

Géoguides (Gallimard) – entre 7,50 € & 17 €

## Pour approfondir

Les Guides Verts (Michelin) – environ 15 €

Les Guides Bleus (Hachette) – entre 15 & 30 €